

2012年 夏号

歯っぴースマイル通信



しんぷく歯科
〒899-4343
鹿児島県霧島市国分野口西20-17
TEL (0995) 46-6699

皆様、こんにちは。

受付・助手の佐藤です☆

毎日、暑い日が続いていますがどうお過ごしでしょうか？

太陽の光を体いっぱい浴びて、元気に咲く向日葵を見かけると夏だなあと実感し
わくわく(*^^*) バーベキューに花火にキャンプもいいですね!!

皆様、この季節だけの楽しみを十分に味わいませよ♪

ただ夏バテや熱中症にはには注意しましょうね。栄養も睡眠もしっかりとって、
まだまだ続くこの暑い夏を笑顔で乗りきっていきましょう☆



佐藤

スタッフ紹介

松下 由紀 (まつした ゆき)

5月から一緒にお仕事させて頂く事になりました歯科衛生士の松下由紀です。
長いブランクがありますが患者様、スタッフに助けられながら頑張っています。
宜しくお願いします。



有村 睦美 (ありむら むつみ)

こんにちは。はじめまして。6月からしんぷく歯科で働いています歯科衛生士の
有村睦美と申します。
皆さんと一緒に頑張りますのでよろしくお願い致します。



おすすめの店



歯科衛生士の羽生です。

今回私が紹介するお店は国分のフレスポ近くにある「わかまつ」というところですよ。

母親のお勧めで行くようになったのですが、盛り付けなど色鮮やかで素材の良さを抜群に引き出した創作料理。お野菜、お肉、お魚、バランスのとれた食事ボリュームもあって大満足★

ランチのお値段は1500円と少し高めですが、
お金を出す価値はあると思います!!
ぜひ、機会があれば行ってみてください♪

わかまつ

霧島市国分福島 2-15-27
(ランチ 11:30~14:00)

TEL : 0995-45-2249



羽生

歯 と 歯 の間も磨きましょう

みなさん、歯磨きって何のためにしますか？「磨いて」いますか？「磨けて」いますか？

よく質問させてもらいますが、ほとんどの方が、当然歯磨きをしている。何のためにって言われても…と言った感じですね。

小さい頃から「歯磨きしないと虫歯になる」と言われていたと思います。しかし、磨いていたのに虫歯になってしまったという経験はありませんか？

そおなんです！「磨いている」と「磨けている」の違いが大きく関係しています。歯ブラシでゴシゴシ食べかすを取る、ではなく。

想像してみてください。歯垢の中の細菌たちの動きを!!歯磨きは、基本「細菌のかたまりを取り除く」とイメージしながら行ってもらいたいと思います。

そこで私達スタッフは、歯ブラシだけでは取り除けない、歯と歯の間のプラークは「フロス=糸ようじ」を使って頂くようおすすめしています。欧米では、予防歯科の考えは定着していてフロスの使用が日常化されていますが、日本での使用率は、約1割程度と大きな差があります。普通のブラッシングでは、歯と歯の間や、歯並びの悪い所のお手入れは不可能で完全にプラークを取り除くのは難しいため虫歯や歯周病のリスクが高くなります。欧米ではフロスをするのか？死ぬのか？とのキャッチフレーズがあるくらい！

その中で、よくある質問

Q:歯と歯の間が広くなりませんか？

A:歯茎の炎症が少しでもある時からお使い頂くと、糸ようじをすることで炎症が落ち着いていきます。そうすると、歯茎が健康的に引き締まってくる事で歯と歯の間が広がったように見えます。つまり、糸ようじをする事できつ歯になる訳ではないんです。

Q:どんな糸ようじを使えば良いの？

A:糸ようじと言っても、たくさんの種類がありますよね。

ホルダー付きフロスは、大きく分けてF字型とY字型があります。最大の利点として使い方が簡単なこと。デンタルフロスの使用が習慣化されていない人におすすめします。また、お子さんの仕上げ磨きにも適しています。「F字型」は、下の前歯に使いやすく、「Y字型」は、上の前歯や奥歯に使いやすい作りになっています。顎関節症などにより、口を大きく開けられない場合でも使用が可能です。

次に「ワックスなし」は、やや細いためプラークの除去率が高く、歯周ポケットに入りやすいので挿入時の痛みがほとんどありません。欠点としては、ほつれやすく切れやすいことが挙げられるためフロスの使用に慣れた方にお勧めします。

「ワックス付き」は、フロスの表面にワックスがコーティングされているので歯と歯の間を通過しやすく、歯と歯の間がきつめの部分や歯茎に炎症がある患者さん、フロスの使用頻度が低い方へお勧めします。

「スーパーフロス」は、通常の歯間ブラシやフロスでは出来ない歯間部に通し易くなっています。ブリッジの底の部分や、インプラント周りのお手入れに非常に適しています。

これら全てのフロスをお使い頂く上での注意点として、歯と歯の接触部通過させる際に、歯グキ方向に一気に入れようとしても、フロスがスムーズに通過しないばかりか、歯グキを傷付けてしまいます。必ずゆっくり動かしながら挿入するのがコツです。また、歯間に挿入させても歯面にフィットさせなければ効果がありません。

フロスでしか取り除く事が出来ない部分のお掃除を是非習慣化させて頂きたいと思います。



森

滅菌対策

しんぶく歯科では感染予防を徹底しています。皆様が清潔な器具を使用し、安心して治療を受けて頂けるように、ドイツからやってきた「ミーレジェットウォッシャー」と小型滅菌器のヨーロッパ基準(EN13060)で最も厳しい基準をクリアしたクラスBオートクレーブの「リサ」を今年の9月に導入します。

「ミーレジェットウォッシャー」は温風乾燥機能の付いた洗浄装置です。この装置は洗浄から殺菌まで継続して行うことができます。タンパク質はいきなり高温(55℃を超える温度)で洗浄すると凝固してしまうので、最初に冷水で予防洗浄を行い、その後洗剤を用い洗浄します。洗浄後すすぎを行いますその時に水の温度を93℃まであげて5分間おくことで殺菌をすることができます。また水の使用量は手洗いの1/4なので環境にも優しい洗浄装置です。その後、乾燥入るのですが専用のフィルター(HEPAフィルター)を通すことにより清潔な空気で乾燥させるので、器具や内部を汚染させるといったことがないのです。

次に、クラスBオートクレーブの「リサ」です。オートクレーブというのは高熱の蒸気によって滅菌(菌を死滅させる)する装置です。この「リサ」の特徴は、残量空気量が少ない事です。オートクレーブの内側に空気が残っていると蒸気がいきわたらずその部分は滅菌ができていないとは言えません。残留空気量の違いとして一般的なオートクレーブは10~20%ですが、「リサ」は0.1%未満と空気量が少ないのですみずみまで器具の滅菌ができるようになりました。滅菌後、乾燥のために、今まではドアを開けていましたが、「リサ」はドアを開けることなく乾燥ができるので外部の雑菌を入れることはありません。また、バクテリアフィルターを通すことで清潔な空気を送られますので汚染されることなく衛生的です。



田口